



## Pompoensoepfietsen

De regio Westland is rijk aan kwekerijen die hun groente en fruit in stalletjes langs de weg aanbieden. Ook vind je er kleine winkeliers die veelal streekproducten en zelfgemaakte lekkernijen aanbieden. Tijdens deze fietsroute bezoek je verschillende leuke plekken in de omgeving om pompoensoep bij elkaar te fietsen. Buiten de supermarkten natuurlijk, want dat is in Westland en (Midden-)Delfland meer dan mogelijk en nog ontzettend leuk ook!

### De Pompoensoep van Marieke (Bron: Marieke Berkhout, soepexpert van Stadstuinderij BuitenLeeft)

Hieronder het recept van de pompoensoep voor 3-4 personen. Westlandse porties, dus een flinke kom per persoon. Een simpel en heerlijk soepje als je niet zoveel tijd hebt of niet lang in de keuken wilt staan.

#### Ingrediënten:

- 1 pompoen (oranje of butternut)
- 2 winterwortels, klein gesneden
- een appel, geschild en in stukjes gesneden
- 1 grote ui of twee kleintjes, klein gesneden
- 2 teentjes knoflook, in plakjes gesneden
- een pepertje
- verse tijm naar smaak
- peper en zout naar smaak
- 2 gedroogde laurierblaadjes
- een groentebouillonblokje
- olijfolie

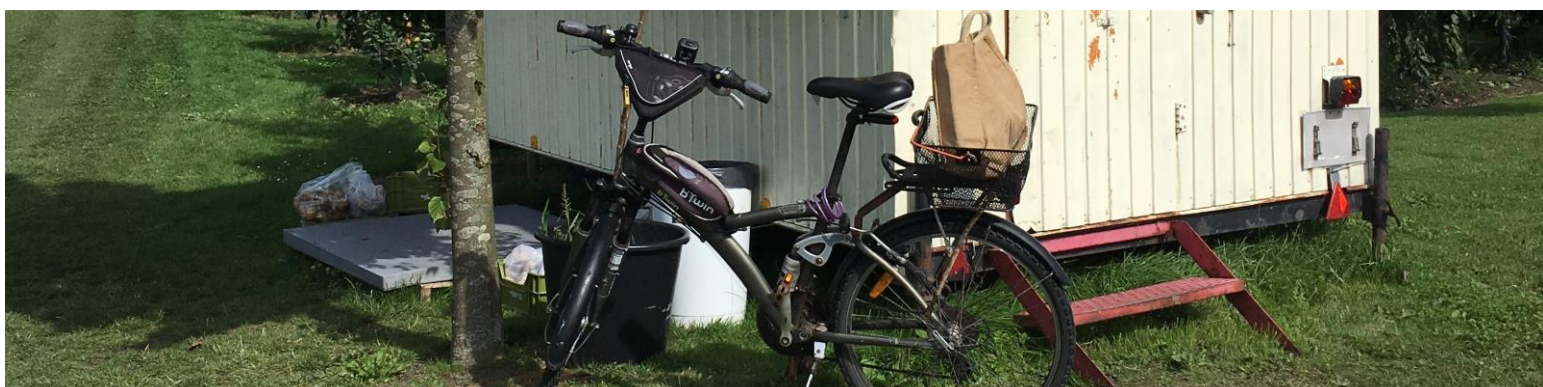


© Vera ter Beest – [Verita's Visit](#)

#### Bereidingswijze à la Marieke:

“Verwarm je oven voor op circa 180 graden. Snijd de pompoen in grove stukken en verwijder de zaden. Schil de pompoen niet. Een goed scherp mes is belangrijk en ik gebruik altijd een lepel om de zaden er goed uit te schrappen. Schenk een laag olijfolie in een ovenschaal, meng er tijm, zout en peper naar smaak doorheen en leg de grove pompoenstukken er in. Het is de bedoeling dat het een soort marinade is. Als de oven warm is zet je de schaal er in, zo ongeveer 30 à 35 minuten afhankelijk van je oven en of je grote of kleine stukken pompoen hebt gemaakt. Ik kijk altijd even na 15 à 20 minuten of het vruchtvlees van de pompoen al zacht is geworden, meestal moet het nog wel wat langer. Als ik de pompoen check dan schud ik de schaal altijd een beetje en roer in de pompoen zodat de marinade het vruchtvlees goed marineert.

In de tussentijd fruit je in een koekenpan met een goede laag olijfolie de fijn gesneden ui en knoflook op het laagste vuurtje dat je hebt. Het moet zachtjes sudderen en niet bruin worden, de ui en knoflook moet zacht worden en de geur komt langzaam vrij. Als je van pittige soep houdt dan snijd je ook een pepertje fijn en je laat het meesudderen met de ui en knoflook.



Als de pompoen bruine randjes krijgt en goed gaat geuren dan kan hij uit de oven. Het geeft niet als het vruchtvlees nog niet helemaal zacht is. Het moet wel zacht genoeg zijn om in kleine stukjes te snijden.

Als de grove stukken een beetje zijn afgekoeld snijd je ze dus in kleine stukjes, samen met de marinade en de twee laurierblaadjes doe je het in een pan kokend water. Je voegt ook de winterwortel stukjes toe (aardappel, zoete aardappel, pastinaak of iets dergelijks kan ook). Breng het aan de kook, als het kookt voeg je het groentebouillonblokje toe en je kookt totdat alle groente zacht is. Vlak voor het einde voeg je ook klein gesneden appelstukjes toe. Ook de ui, knoflook en eventueel het pepertje laat je nog even meekoken in de pan. Schenk gerust ook de olijfolie uit de koekenpan in de soeppan.

Haal de laurierblaadjes uit de pan. En als je denkt: 'Ja dit wordt 'm' dan pak je de staafmixer en mix je er lekker op los. Door flink lang te mixen ontstaat een romige massa en dat komt de smaak van de soep ten goede. Je proeft de soep en bepaalt dan of je nog wat zout of peper toe wil voegen.

Ik vind het heerlijk om er stevig brood, bijv. emmerbrood, bij te serveren. Daar moet bij mij altijd wat op... Bijvoorbeeld echte roomboter of een zelf gemaakt kruiden- of bloemenboter. Ik hou van een dikke soep zodat ik lekker dan dopen met m'n brood met boter in de soepmassa, mmmmm, Eet smakelijk!"

#### Overige benodigdheden:

- Een stevige fiets met fietstassen, manden of een goede rugzak waar je de door jou bij elkaar gefietste ingrediënten mee kunt vervoeren.
- Voldoende muntgeld en een bankpas om de ingrediënten te kunnen afrekenen.
- Bij regenachtig weer: regenpak en een set droge kleding.
- Een oven, koekenpan, grote pan om de soep in te koken en scherpe messen.
- Een staafmixer, pureestamper of groentemolen om de pompoensoep te pureren.



[www.fietsenvoormijneten.nl](http://www.fietsenvoormijneten.nl)

**EET SMAKELIJK!**